

## **BAB 7**

### **PENUTUP**

#### 7.1. Kesimpulan

1. Laki-laki etnik Minangkabau yang mengalami obesitas dan kelebihan persentase lemak tubuh memiliki telomer yang lebih pendek dibandingkan laki-laki etnik Minangkabau dengan komposisi tubuh normal. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara komposisi tubuh (persen lemak tubuh dan IMT) dengan panjang telomer.
2. Laki-laki etnik Minangkabau yang memiliki kebiasaan merokok mempunyai telomer yang lebih pendek dibandingkan laki-laki etnik Minangkabau yang tidak merokok. Jumlah rokok tidak memiliki korelasi yang signifikan dengan panjang telomer, namun lama merokok memiliki korelasi negatif yang signifikan berkekuatan sedang dengan panjang telomer.
3. Laki-laki etnik Minangkabau yang memiliki aktivitas fisik berat mempunyai telomer lebih panjang dibandingkan laki-laki etnik Minangkabau dengan aktivitas fisik ringan dan sedang. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan panjang telomer.
4. Pola prediksi panjang telomer berdasarkan kebiasaan merokok laki-laki etnik Minangkabau adalah panjang telomer berkurang sebesar 9,439 bp pada setiap penambahan satu tahun lama merokok.

## 7.2. Saran

1. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disarankan sebagai upaya promotif dan preventif kesehatan melalui pimpinan kecamatan adalah :
  - a. Pengendalian berat badan termasuk obesitas terhadap laki-laki etnik Minangkabau dengan mengoptimalkan kegiatan aktivitas fisik seperti melakukan olahraga rutin.
  - b. Pengendalian kebiasaan merokok dengan mengoptimalkan pembatasan area merokok dan melakukan program berhenti merokok untuk pencegahan pengaruh lama merokok terhadap kesehatan.
2. Kepada para perokok agar mengkonsumsi makanan yang mengandung anti oksidan untuk menangkal dampak paparan radikal bebas akibat kebiasaan merokok terhadap telomer.
3. Kepada peneliti selanjutnya dapat melaksanakan penelitian dengan :
  - a. Melakukan penelitian dengan memperhitungkan kadar enzim telomerase dan kadar anti oksidan endogen
  - b. Pemilihan sampel dengan faktor risiko tertentu, misalnya pada perokok tanpa obesitas dan dengan aktivitas fisik sedang.
  - c. Memperluas penelitian terhadap kelompok wanita, kelompok umur yang lebih muda dan pada etnik lainnya sebagai perbandingan dan upaya meningkatkan kesehatan masyarakat.

